
Helkroppsstyrka utan redskap

VKK
FYSTRÄNINGSPROGRAM

(Bilder: VKK)



*Rekommenderar
uppvärmning till detta pass*

Skapad av:

Albin Boudrée

CIRKELTRÄNING

ALLA ÖVNINGAR SKA GÖRAS 45 SEK OCH DÄREFTER
45 SEK VILA

GÖR HELA PASSET 2-5 GÅNGER - KÄNN AV SJÄLV HUR
MYCKET DU ORKAR

KNÄBÖJ

Muskler: Framsida lår, säte, bål

Utförande: Stå axelbrett, böj knäna som om du skulle sätta dig på en stol. Håll ryggen rak. Gå ner tills låren är parallella med golvet. Pressa upp genom hälarna.

ARMHÄVNINGAR

Muskler: Bröst, triceps, axlar, bål

Utförande: Håll kroppen rak som en planka. Sänk bröstet mot golvet genom att böja armarna. Tryck dig upp igen.

Modifiering: Gå ner på knä för lättare variant

UTFALLSSTEG

Muskler: Ben, rumpa, bål

Utförande: Ta ett steg framåt och sänk kroppen tills båda knäna är i 90 grader. Tryck tillbaka till stående och byt ben.

PLANKA

Muskler: Bål, rygg, axlar

Utförande: Ligg på underarmarna och tårna, håll kroppen rak. Spänn magen.

HÖFTLYFT

Muskler: Rumpa, baksida lår, bål

Utförande: Ligg på rygg, fötter i golvet nära rumpan. Pressa höften uppåt så höften, knän och axlar bildar en rak linje. Sänk långsamt ner.

SUPERMAN - LYFT

Muskler: Nedre rygg, säte

Utförande: Ligg på mage, sträck armar och ben. Lyft armar, bröst och ben från golvet, håll 2 sekunder och sänk.

MOUNTAIN CLIMBERS

Muskler: Kondition, bål, axlar, ben

Utförande: Starta i plankposition. Dra knäna växelvis mot bröstet i snabb takt.